Modul Latihan

Katering Sihat

Bahagian Pemakanan • Kementerian Kesihatan Malaysia

Modul Latihan

Katering Sihat

Bahagian Pemakanan • Kementerian Kesihatan Malaysia

ISBN: 978-967-5322-18-1

Hak Cipta Terpelihara © Kementerian Kesihatan Malaysia

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada penerbit.

Edisi Kedua 2021

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya, Malaysia

Tel: 03-8892 4503
Faks: 03-8892 4511
Laman web: http://nutrition.moh.gov.my

Modul Latihan

Katering Sihat

Bahagian Pemakanan • Kementerian Kesihatan Malaysia

Kandungan

Pengenalan		6
Skop Latihan		7
Kumpulan Sasaran		7
Kaedah Pengajaran		7
Objektif Umum		7
Unit A Makan Secara Sihat		
Pendahuluan		10
Objektif Pembelajaran		10
Pelan Pengajaran		11
Teks Penatar		12
Unit B Penyediaan Hidangan Sihat		
Pendahuluan		18
Objektif Pembelajaran		18
Pelan Pengajaran		19
Teks Penatar		20
Lampiran		
Lampiran 1	: Saiz Sajian	32
Lampiran 2	: Alat Pengukuran Rumah Tangga	34
Lampiran 3	: Cadangan Sukatan Untuk Memasak Nasi	35
Lampiran 4	: Borang Penilaian Pra / Pasca Latihan Katering Sihat	36

Pengenalan

Pengenalan

Latihan Katering Sihat adalah satu latihan yang disasarkan kepada pengusaha dan pengendali restoran, kedai makan, kafeteria, katering serta pengusaha dan pengendali kantin sekolah dan tempat kerja. Latihan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pengusaha dan pengendali makanan mengenai penyediaan hidangan sihat.

Di Malaysia, amalan makan di luar telah menjadi satu budaya bersosial dan bersantai. Amalan pengambilan makanan di luar dalam kalangan rakyat Malaysia juga dilihat semakin meningkat. Kajian yang dijalankan oleh Prof. JP Poulin et. al., 2014 menunjukkan 64.1% rakyat Malaysia makan sekurang-kurangnya satu hidangan di luar rumah dan 12.5% yang makan di rumah mempunyai sekurang-kurangnya satu hidangan yang dibeli dari luar. Kajian juga menunjukkan terdapat kaitan di antara masalah obes dan berlebihan berat badan dengan amalan makan di luar.

Pengambilan makanan yang tidak sihat boleh mendedahkan masyarakat kepada masalah-masalah kesihatan berkaitan pemakanan. Tambahan lagi, kekurangan tempat makan yang menawarkan pilihan makanan yang sihat dan berkhasiat merupakan antara faktor yang menghalang masyarakat mengamalkan makan secara sihat apabila makan di luar.

Bagi memastikan masyarakat dapat mengamalkan pemakanan sihat apabila makan di luar, premis makanan perlu menawarkan pilihan makanan yang lebih sihat kepada pelanggan. Oleh yang demikian, pengusaha dan pengendali makanan merupakan pihak yang memainkan peranan penting dalam mewujudkan persekitaran yang menyokong amalan pemakanan sihat. Pengendali makanan yang terlatih dapat menyediakan makanan yang lebih sihat untuk dihidangkan kepada pelanggan. Oleh itu, pelanggan dapat menikmati pilihan makanan yang sihat apabila makan di luar, dan seterusnya menjadikan amalan ini sebagai sebahagian daripada kehidupan mereka.

Modul latihan ini dibentuk untuk kegunaan Pegawai Sains Pemakanan ketika melaksanakan Latihan Katering Sihat.

Skop Latihan

Latihan Katering Sihat memberi penekanan kepada skop-skop berikut:

- Makan Secara Sihat
- Penyediaan Hidangan Sihat

Kumpulan Sasaran

1. Pengusaha dan pengendali makanan di premis berikut:

    - Restoran
    - Kedai makan
    - Kafeteria
    - Kantin

2. Pengusaha dan pengendali makanan yang terlibat dalam perkhidmatan katering.

3. Pengusaha dan pengendali makanan yang terlibat dalam perkhidmatan penghantaran makanan.

Kaedah Pengajaran

Kaedah pengajaran yang digunapakai dalam latihan ini adalah seperti berikut:

- Ceramah
- Pameran Makanan
- Paparan video
- Perbincangan

Objektif Umum

Meningkatkan tahap pengetahuan pengusaha dan pengendali makanan mengenai makan secara sihat dan penyediaan hidangan sihat.

120
0
kg
10
max=130kg
d=1kg

Unit A

Makan Secara Sihat

Unit A Makan Secara Sihat

Pendahuluan

Unit A menerangkan konsep makan secara sihat yang boleh membantu pengendali makanan menyediakan makanan yang lebih sihat kepada pelanggan.

Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi ini, peserta akan mengetahui:-

1. Status pemakanan rakyat Malaysia
2. Kesan-kesan pengambilan gula, garam dan lemak yang berlebihan kepada kesihatan.
3. Mesej utama Panduan Diet Malaysia
4. Kepentingan makan pelbagai jenis makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia.
5. Konsep Pinggan Sihat Malaysia
6. Prinsip Penyajian Hidangan Sihat
7. Peranan pengendali makanan dalam pencegahan penyakit berkaitan pemakanan.

Pelan Pengajaran

	Tajuk	Kaedah Pembelajaran	Masa	Alat Bantu Mengajar
1.	Pengenalan	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
2.	Kesan Pengambilan Gula, Garam Dan Lemak/Minyak Yang Berlebihan Kepada Kesihatan	Ceramah/ Tayangan video	10 minit	Slaid/ Video
3.	Faedah Pengambilan Makanan Yang Tinggi Serat Kepada Kesihatan	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
4.	Mesej Utama Panduan Diet Malaysia	Ceramah/ Tayangan video	10 minit	Slaid/ Video
5.	Piramid Makanan Malaysia Dan Pinggan Sihat Malaysia	Ceramah/ Tayangan video	10 minit	Slaid/ Video
6.	Penyajian Hidangan Sihat	Ceramah/ Tayangan video	10 minit	Slaid/ Video
7.	Peranan Pengendali Makanan	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
8.	Sesi Soal Jawab Dan Rumusan		5 minit	
	Jumlah		**60 minit**	

Teks Penatar

1. Pengenalan

Pemilihan makanan yang tidak sihat seperti pengambilan makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, garam serta kurang mengambil makanan yang kaya dengan serat boleh memberi kesan terhadap kesihatan. Pengambilan makanan tidak sihat di samping kurang melakukan aktiviti fizikal akan meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami masalah berlebihan berat badan dan obes serta menghidap pelbagai jenis penyakit berkaitan pemakanan seperti darah tinggi, kencing manis, hiperkolesterolemia, penyakit jantung, kanser dan sebagainya.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan tahun 2019 yang dijalankan kepada orang dewasa menunjukkan bahawa 1 daripada 2 rakyat Malaysia berlebihan berat badan dan obes, 3 daripada 10 rakyat Malaysia mengalami tekanan darah tinggi, 1 daripada 5 rakyat Malaysia mengalami kencing manis dan 4 daripada 10 rakyat Malaysia mengalami hiperkolesterolemia. Oleh itu, salah satu inisiatif yang diambil oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dalam membendung masalah ini ialah mendedahkan pengendali makanan dengan pengetahuan berkaitan pemakanan sihat supaya mereka dapat menyediakan pilihan makanan yang lebih sihat kepada pelanggan.

2. Kesan Pengambilan Gula, Garam Dan Lemak/ Minyak Yang Berlebihan Kepada Kesihatan:

2.1 Gula

Pengambilan gula berlebihan boleh menyebabkan peningkatan pengambilan kalori. Pengambilan kalori yang berlebihan dan tidak diseimbangkan dengan aktiviti fizikal boleh menyebabkan masalah berlebihan berat badan dan obes (kegemukan). Berlebihan berat badan dan obes akan meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, penyakit jantung, strok dan kanser. Pengambilan gula yang berlebihan dan kurang penjagaan kesihatan oral boleh meningkatkan risiko karies gigi.

2.2 Garam

Pengambilan garam yang berlebihan akan meningkatkan kandungan air di dalam badan yang boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, sakit jantung dan kegagalan buah pinggang.

2.3 Lemak/ Minyak

Pengambilan lemak/ minyak berlebihan boleh menyebabkan peningkatan pengambilan kalori. Pengambilan kalori yang berlebihan dan tidak diseimbangkan dengan aktiviti fizikal boleh menyebabkan masalah berlebihan berat badan dan obes (kegemukan). Berat badan berlebihan dan obes akan meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, penyakit jantung, strok dan kanser.

3. Penggunaan Garam Beriodin

Malaysia telah mewartakan penggunaan garam beriodin di seluruh Malaysia sejak tahun 2018. Garam beriodin merupakan garam yang telah ditambah dengan iodin bagi meningkatkan pengambilan iodin dalam kalangan rakyat Malaysia bagi mencegah masalah gangguan akibat kekurangan iodin *(Iodine Deficiency Disorder, IDD)*.

Garam beriodin perlu dikendalikan dengan kaedah yang betul agar dapat memberikan kebaikan yang optimum kepada pengguna. Semasa memasak, garam beriodin perlu ditambah ke dalam masakan sejurus selepas mematikan api bagi mengurangkan zat iodin meruap keluar. Selain itu, pastikan masakan di dalam kuali atau bekas makanan ditutup sebagai langkah mengurangkan iodin meruap.

4. Faedah Pengambilan Makanan Yang Tinggi Serat Kepada Kesihatan

Serat merupakan antara komponen utama dalam pemakanan sihat dan ia memainkan peranan penting dalam kesihatan dengan membantu mengurangkan risiko penyakit. Pengambilan makanan yang tinggi serat boleh membantu mengurangkan risiko diabetes, penyakit jantung dan kanser kolon. Pengambilan makanan yang tinggi serat juga boleh membantu dalam pengurusan berat badan dan membantu melancarkan proses pencernaan.

5. Mesej Utama Panduan Diet Malaysia

Panduan Diet Malaysia menggariskan 14 Mesej Utama ke arah mencapai pemakanan sihat dan seimbang. Setiap saranan diperkukuh dengan bukti-bukti saintifik terkini untuk kegunaan profesional kesihatan. Sila rujuk Panduan Diet Malaysia untuk penerangan lanjut berkenaan mesej-mesej tersebut.

6. Piramid Makanan Malaysia dan Pinggan Sihat Malaysia

Piramid Makanan Malaysia merupakan panduan bagi individu mempelbagaikan makanan harian mengikut jumlah sajian yang disarankan. Piramid Makanan Malaysia mempunyai gabungan 5 kumpulan makanan yang diletakkan pada 4 aras. Piramid Makanan Malaysia menyatakan jumlah sajian yang disarankan untuk diambil dalam sehari bagi setiap kumpulan makanan.

Bagi memberi panduan kepada rakyat Malaysia ke arah tabiat makan yang betul berdasarkan Piramid Makanan Malaysia, Pinggan Sihat Malaysia dibentuk sebagai satu alat visual yang menunjukkan jumlah makanan yang harus dimakan pada waktu makan tertentu agar dapat mencapai diet yang seimbang dan sihat. Ia menterjemahkan mesej daripada Panduan Diet dan Piramid Makanan Malaysia. Sila rujuk Panduan Diet Malaysia dan Panduan Pinggan Sihat Malaysia untuk penerangan lanjut.

7. Penyajian Hidangan Sihat

Penyajian hidangan sihat amat penting bagi memastikan pilihan makanan yang lebih sihat disediakan oleh pengusaha dan pengendali makanan di restoran, kedai makan, kafeteria, syarikat katering serta pengusaha dan pengendali kantin sekolah dan tempat kerja. Penyajian hidangan sihat secara tidak langsung dapat mengawal pengambilan makanan dan menggalak amalan makan secara sihat di kalangan masyarakat.

9 Prinsip Penyajian Hidangan Sihat

1. Sediakan air kosong sepanjang majlis.

2. Sajikan susu dan gula secara berasingan bagi minuman panas seperti kopi/ teh. Elakkan penggunaan susu pekat manis atau krimer bukan tenusu.

3. Sajikan buah-buahan yang segar.

4. Sajikan sayur untuk waktu makan utama.

5. Sajikan lauk, buah dan kuih mengikut saiz sajian yang disarankan.

6. Sedia dan pamerkan label kalori pada setiap hidangan.

7. Kurangkan gula, garam dan minyak dalam penyediaan makanan.

8. Elakkan perasa dan pewarna tiruan dalam makanan/ minuman. Gunakan rempah ratus dan bahan semula jadi seperti daun pandan dan kunyit.

9. Tidak menghidang makanan diproses seperti daging burger, sosej, nuget, bebola ikan, kek ikan dan produk vegetarian diproses (ayam tiruan, ikan tiruan dan lain-lain).

8. Peranan Pengendali Makanan

Pengendali makanan memainkan peranan yang penting untuk membantu masyarakat mengamalkan pemakanan sihat bagi mencapai tahap kesihatan yang lebih baik melalui amalan berikut:

i. Menyediakan pelbagai jenis makanan.

ii. Menyediakan makanan yang rendah kandungan gula, garam dan lemak/ minyak.

iii. Menyediakan pelbagai jenis pilihan sayur/ ulam-ulaman dan buah-buahan segar.

iv. Menyediakan air kosong dan pilihan minuman rendah gula.

v. Menghidang makanan mengikut saiz sajian yang disarankan.

vi. Menyediakan pilihan menu berasaskan kekacang setiap hari.

vii. Menyediakan makanan menggunakan pelbagai kaedah masakan sihat setiap hari.

viii. Menghidangkan gula dan susu secara berasingan bagi minuman panas.

ix. Mengurangkan menu yang bergoreng dan bersantan.

x. Menggunakan konsep Pinggan Sihat Malaysia dalam penyediaan hidangan berbungkus/ *pre-plated.*

xi. Mempamerkan kalori makanan.

xii. Mengamalkan kebersihan dan keselamatan semasa menyedia dan menghidang makanan.

xiii. Menghubungi Pegawai Pemakanan yang berhampiran untuk mendapatkan maklumat terkini dan khidmat nasihat teknikal.

Unit B

Penyediaan Hidangan Sihat

Unit B Penyediaan Hidangan Sihat

Pendahuluan

Unit B menerangkan kaedah penyediaan hidangan yang sihat.

Objektif Pembelajaran

Di akhir sesi latihan para peserta akan mendapat pengetahuan mengenai:

1) Asas perancangan menu
2) Pemilihan bahan mentah yang berkualiti
3) Kaedah pengekalan nutrien semasa memasak
4) Kaedah pengubahsuaian resipi
5) Kaedah penyediaan makanan vegetarian
6) Tatacara menghidang dan melabel kalori makanan.

Pelan Pengajaran

Tajuk	Kaedah Pembelajaran	Masa	Alat Bantu Mengajar
1. Pengenalan	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
2. Asas Perancangan Menu	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
3. Pemilihan Bahan Mentah Yang Berkualiti	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
4. Kaedah Pengekalan Nutrien Semasa Memasak	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
5. Panduan Penyediaan Makanan Lebih Sihat	Ceramah/ Tayangan video	15 minit	Slaid/ Video
6. Kaedah Penyediaan Makanan Vegetarian	Ceramah/ Tayangan video	10 minit	Slaid/ Video
7. Tatacara Menghidang dan Melabel Kalori Makanan	Ceramah/ Tayangan video	5 minit	Slaid/ Video
8. Sesi Soal Jawab dan Rumusan		10 minit	
Jumlah		**60 minit**	

Teks Penatar

1. Pengenalan

Hidangan sihat terdiri daripada pelbagai jenis makanan yang membekalkan tenaga dan nutrien berbeza yang diperlukan oleh tubuh. Pemakanan sihat merangkumi empat komponen iaitu mencukupi, seimbang, sederhana dan pelbagai.

Penyediaan hidangan sihat bermula dengan pemilihan bahan mentah dan seterusnya proses perancangan menu. Perkara yang perlu diambil kira semasa merancang menu ialah tujuan penyediaan hidangan, keperluan pemakanan pelanggan, kos, keupayaan pekerja dan peralatan, kebolehdapatan bahan mentah serta kombinasi bahan makanan yang menarik bagi pelanggan. Perancangan yang sempurna akan dapat menghasilkan hidangan yang sihat serta berkhasiat dan pada masa yang sama dapat membuka selera pelanggan.

2. Asas Perancangan Menu

Proses perancangan menu bermula dengan mengenali pelanggan. la bertujuan menentukan jenis makanan yang sesuai untuk pelanggan setelah mengambil kira faktor sosio demografi seperti umur, jantina dan kumpulan etnik. Selain daripada itu, pengaruh sosial, keperluan nutrien dan trend semasa juga turut dipertimbangkan semasa perancangan menu.

Perancangan menu sihat mengambil kira 5 kumpulan makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia iaitu:

i. Sayur-sayuran

ii. Buah-buahan

iii. Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian.

iv. Ikan, ayam, telur, daging dan legum

v. Susu dan produk tenusu

Bagi tujuan menyediakan hidangan yang sihat, kaedah memasak perlu dipelbagaikan seperti memanggang, merebus dan mengukus.

Bahan mentah yang digunakan untuk menyediakan sajian sihat hendaklah terdiri daripada pelbagai jenis bahan makanan yang segar. Sumber protein haiwan seperti ikan, ayam dan daging digabungkan dengan sumber protein tumbuh-tumbuhan seperti legum untuk menjadikan hidangan yang lebih sihat. Selain daripada itu, sayur-sayuran yang pelbagai warna dan rasa perlulah digabungkan untuk menjadikan hidangan lebih menarik, berkhasiat dan menyelerakan.

3. Pemilihan Bahan Mentah yang Berkualiti

Penyediaan hidangan sihat haruslah bermula dengan pemilihan bahan-bahan mentah yang segar dan berkualiti. Ini kerana kualiti bahan mentah yang digunakan akan mempengaruhi hasil masakan tersebut. Bahan mentah yang segar akan menghasilkan makanan yang bukan sahaja lazat tetapi juga sihat dan selamat untuk dimakan.

Panduan Pemilihan Bahan Mentah Berkualiti

3.1 Panduan Pemilihan Sayur-sayuran

i. Tidak layu dan kering

ii. Tidak lembik dan berlendir

iii. Tidak berubah warna dan berbau busuk

vi. Tidak berulat

3.2 Panduan Pemilihan Buah-buahan Segar

i. Tidak berubah warna, tekstur dan berbau busuk

ii. Tidak berkulat

iii. Tidak berulat

3.3 Panduan Pemilihan Ikan

i. Kulit berkilat dan cerah

ii. Isi pejal dan anjal

iii. Insang berwarna merah cerah

iv. Mata berwarna cerah

v. Tidak berbau busuk

3.4 Panduan Pemilihan Daging

i. Berwarna merah cerah

ii. Tidak banyak lemak

iii. Tidak berbau busuk

iv. Tidak berubah warna

v. Tidak berlendir

Panduan Pemilihan Bahan Mentah Berkualiti

3.5 Panduan Pemilihan Ayam

i. Isi cerah, pejal dan anjal

ii. Kulit berwarna cerah, tidak lebam dan bersih (tiada bulu ayam)

iii. Tidak berlendir dan berbau busuk

3.6 Panduan Pemilihan Udang

i. Isi pejal dan anjal

ii. Kulit berwarna cerah dan bersinar

iii. Kepala tidak tertanggal

vi. Tidak berbau busuk

3.7 Panduan Pemilihan Telur

i. Elak memilih telur yang retak, pecah dan diselaputi oleh najis atau kekotoran.

ii. Tidak melepasi tarikh luput.

3.8 Panduan Pemilihan Bijirin dan Bijian

i. Tidak lembab atau basah

ii. Tidak reput dan berkulat (berkulapuk)

iii. Tidak mengandungi serangga atau bahan asing

4. Kaedah Pengekalan Nutrien Semasa Memasak

Kekalkan kandungan nutrien dengan sebaik mungkin semasa memasak melalui kaedah berikut:

i. Gunakan air atau cecair secukupnya untuk memasak terutama dalam sayur-sayuran dan sup.

ii. Tutup periuk semasa memasak bagi mengurangkan kehilangan nutrien.

iii. Elak memanaskan semula makanan berulangkali.

iv. Pastikan minyak/ air benar-benar panas sebelum memasukkan makanan yang hendak digoreng atau direbus.

v. Sayur tidak dimasak terlalu lama atau layu.

vi. Pastikan minyak masak untuk menggoreng (deep-fry) tidak digunakan melebihi tiga kali.

5. Panduan Penyediaan Makanan Lebih Sihat

5.1 Panduan menyediakan makanan rendah lemak

i. Kurangkan penggunaan minyak.

ii. Pilih daging tanpa lemak.

iii. Buang kulit pada ayam dan lemak pada daging sebelum memasak.

iv. Kurangkan penggunaan lemak seperti marjerin, mentega, sos salad/ *salad dressing,* krim dan mayonis.

v. Gunakan santan cair atau susu rendah lemak untuk menggantikan santan pekat.

vi. Elakkan menggoreng semula makanan yang telah digoreng.

vii. Buangkan lapisan minyak atau lemak yang kelihatan di permukaan sup atau kuah.

viii. Gunakan tisu penyerap minyak untuk menyerap lebihan minyak pada makanan bergoreng.

ix. Gunakan kaedah memasak seperti memanggang, mengukus, menggunakan ketuhar gelombang mikro atau *air fryer.*

x. Jika perlu gunakan sos salad, pilih yang rendah lemak.

5.2 Panduan menyediakan makanan rendah gula

i. Kurangkan penggunaan gula dalam penyediaan makanan dan minuman.

ii. Kurangkan kepada separuh daripada kuantiti gula yang biasa digunakan semasa menyediakan minuman atau masakan.

iii. Gunakan buah-buahan segar berbanding buah-buahan yang ditinkan dalam masakan seperti puding, koktel dan sebagainya.

iv. Elakkan menyalut kek dan pastri dengan gula atau aising.

v. Elakkan menambah gula dalam jus buah-buahan segar.

vi. Sediakan minuman panas dengan mengasingkan gula.

vii. Elakkan penggunaan susu pekat manis atau krimer manis. Gunakan susu segar atau susu UHT dalam minuman.

5.3 Panduan menyediakan makanan rendah garam

i. Kurangkan penggunaan garam dalam masakan.

ii. Kurangkan penggunaan sos tomato, sos cili, sos tiram, kicap, belacan, tempoyak, cencalok, budu serta serbuk perasa semasa menyediakan makanan.

iii. Pilih buah-buahan segar, sayur-sayuran, daging dan bijirin yang tidak diproses kerana kandungan garamnya adalah rendah.

iv. Kurangkan kekerapan menyediakan makanan tinggi garam tersembunyi seperti ikan masin, telur masin, sayur jeruk dan makanan diproses.

v. Pilih makanan/ produk rendah garam dengan membaca label makanan.

vi. Gunakan perisa asli (bawang, rempah, lada putih, serai, cuka dan limau nipis) untuk meningkatkan rasa makanan.

vii. Guna stok ayam/ ikan bilis/ sayur buatan sendiri.

viii. Elakkan menambah garam ke dalam masakan sekiranya menggunakan serbuk/ kiub/ pes perasa.

5.4 Panduan menyediakan makanan tinggi serat

i. Sediakan sekurang-kurangnya satu sajian berasaskan bijirin penuh seperti beras, oat, jagung dan gandum serta produknya sebagai menu harian. Contohnya, bagi meningkatkan pengambilan serat, tambahkan satu bahagian beras perang ke dalam satu bahagian beras putih untuk hidangan nasi.

ii. Hidangkan buah-buahan segar sebagai pencuci mulut.

iii. Tambahkan sayur-sayuran dalam masakan ikan, ayam, daging dan tauhu.

6. Kaedah Penyediaan Makanan Vegetarian

6.1 Pengamal Vegetarian

Vegetarian secara amnya adalah amalan makanan yang berunsurkan tumbuhan. Kebiasaannya, amalan vegetarian adalah bertujuan keagamaan, budaya, tujuan kesihatan ataupun keprihatinan terhadap persekitaran dan kebajikan haiwan. Secara umumnya, terdapat tiga kumpulan utama amalan vegetarian:

i. Vegan
Vegan mengambil makanan dari sumber tumbuhan sahaja.

ii. Lakto Vegetarian
Lakto Vegetarian mengambil makanan dari sumber tumbuhan, susu dan hasil tenusu sahaja.

iii. Lakto Ovo Vegetarian
Amalan makanan berunsurkan tumbuhan, susu, hasil tenusu dan telur.

6.2 Panduan Penyediaan Makanan Vegetarian

i. Penggunaan peralatan secara berasingan bagi penyediaan makanan vegetarian:

- Peralatan memasak khusus untuk masakan vegetarian dan tidak bercampur atau diasingkan daripada peralatan memasak bukan vegetarian yang lain.

ii. Kaedah masakan vegetarian perlulah mengikut perkara berikut:

- Bahan-bahan masakan berasaskan tumbuh-tumbuhan sahaja.
- Bahan-bahan masakan untuk vegetarian tidak bercampur dengan bahan masakan bukan vegetarian seperti ikan, daging dan ayam termasuk kiub perasa.

- Masakan vegetarian yang dipesan adalah berdasarkan kehendak pelanggan. Misalnya sesetengah pengamal vegetarian tidak mengambil bawang dalam diet mereka.

- Penyediaan makanan vegetarian yang seimbang perlu mengambil kira Piramid Makanan Malaysia. Walau bagaimanapun, sumber protein haiwan digantikan dengan sumber protein tumbuhan. Gunakan beberapa jenis legum dalam satu menu untuk menghasilkan sumber protein yang berkualiti contohnya sambal tempeh bersama kacang tanah.

- Penggunaan protein tiruan adalah tidak digalakkan.

iii. Melabel tempat hidangan masakan vegetarian sama ada di sudut khusus atau pun di *buffet line* supaya tidak bercampur dengan makanan lain.

7. Tatacara Menghidang dan Melabel Kalori Makanan

Terdapat tiga jenis tatacara menghidang yang boleh digunakan mengikut kesesuaian majlis iaitu:

a. Hidangan individu *(pre-plated)/* berbungkus

b. Hidangan bufet

c. Hidangan *dome/ serve*

7.1 Kaedah Pelabelan Kalori

i. Makanan dan minuman yang dihidangkan perlu dilabel dengan kandungan kalori makanan dan dilabel dengan tepat dan jelas.

ii. Pelabelan kalori perlu memaparkan nama dan sukatan makanan yang sama dengan makanan yang dihidangkan

Hidangan Individu (*preplated*/ berbungkus)

Kuih Puteri Ayu
1 biji (30g) 50 kcal
Samosa
1 biji (40g) 80 kcal
Buah-buahan
6 hiris/ biji kecil (80g) 30 kcal
Kopi/ Teh
(+ 1 sudu teh gula
+ 1/4 cawan susu rendah lemak)
1 cawan (200ml) 50 kcal
Air Kosong
1 gelas (250ml) 0 kcal
(Anggaran keperluan kalori harian ialah 1800 kcal)

Rajah 1: Label Kalori bagi Hidangan Individu *(Pre-plated)*

Nasi Putih + Nasi Beras Perang
1 cawan (100g) 140 kcal
Tauhu Masak Kicap
1 ketul (120g) 210 kcal
Bayam Goreng
1 senduk (60g) 80 kcal
Buah Pisang
1biji (90g) 60 kcal
Air Kosong
1 gelas (250ml) 0 kcal
(Anggaran keperluan kalori harian ialah 1800 kcal)

Rajah 2: Label Kalori untuk Hidangan Berbungkus

Hidangan Bufet

Tauhu Jepun Bersama Cendawan Hitam & Kepah
1 senduk (40g)
160 kcal

Rajah 3: Label Kalori untuk Hidangan Bufet

Hidangan *Dome/ Served*

Majlis Pelancaran Kempen Let's Talk Minda Sihat
Tarikh : 17 Oktober 2019 (Khamis)
Tempat : Institut Latihan DBKL Bandar Tun Razak, Kuala Lumpur
Masa : 12.30 tengah hari
Saranan pengambilan kalori sehari bagi dewasa adalah 1800 kcal. Cadangan agihan pengambilan kalori sehari adalah seperti berikut:
Sarapan 500 kcal
Minum pagi 150 kcal
Makan tengah hari 500 kcal
Minum petang 150 kcal
Makan malam 500 kcal
Makan Tengah Hari
Nasi Campuran (Putih+Perang) 1 senduk (65 g) 80 kcal
Kari Ikan Tenggiri 1 potong (90 g) 125 kcal
Ayam Masak Paprik 1 senduk (70 g) 80 kcal
Sayur Campur 1 senduk (40 g) 40 kcal
Salad Campur 1 senduk (20 g) 25 kcal
Timun 4 keping (15 g) 5 kcal
Sambal Belacan 1 sudu teh (10g) 10 kcal
Buah-buahan Potong 6 hirisan (80 g) 30 kcal
Air Mineral 1 gelas (250 ml) 0 kcal
MAKAN TENGAH HARI

Rajah 4: Label Kalori Menggunakan Kad Menu untuk Hidangan Dome

8. Maklumat Nilai Kalori Makanan

i. Senarai Kalori bagi Makanan dan Minuman (Boleh dimuat turun daripada laman web www.nutrition.moh.gov.my).

ii. Buku Panduan Nilai Kalori - 200 Jenis Makanan (Boleh dimuat turun daripada laman web www.nutrition.moh.gov.my).

iii. Aplikasi MyNutriDiari 2 (Boleh dimuat turun di telefon pintar menggunakan *Google Play* atau *Apps Store).*

iv. Malaysian Food Composition Database di laman web myfcd.moh.gov.my.

Lampiran

Lampiran 1 : Saiz Sajian

1. Saiz sajian adalah kuantiti makanan bagi satu sajian yang mewakili kumpulan-kumpulan makanan tertentu.

2. Saiz sajian mengikut kumpulan makanan ini boleh ditukar ganti dalam kumpulan yang sama kerana ia mengandungi nilai nutrien yang hampir sama.

3. Jadual 1 hingga 5 di bawah menunjukkan pertukaran saiz sajian bagi kumpulan-kumpulan makanan dalam Piramid Makanan:

Jadual 1: Pertukaran saiz sajian bagi kumpulan sayur-sayuran

Satu Sajian Sayur-sayuran		
½	cawan sayuran berdaun (dimasak)	60g
½	cawan sayuran berbuah (dimasak)	60g
½	cawan sayuran berakar (dimasak)	60g
1	cawan ulam-ulaman	100g

Jadual 2: Pertukaran saiz sajian bagi kumpulan buah-buahan

Satu Sajian Buah-buahan		
½	biji buah jambu batu/ mangga (saiz sederhana)	120g
1	oren (saiz kecil atau sederhana)	120g
1	biji buah epal (saiz sederhana)	120g
1	biji pisang berangan (saiz sederhana)	60g
2	biji pisang emas (saiz kecil)	60g
4	biji prun (saiz kecil)	25g
8	biji anggur (saiz kecil)	90g
3	ulas durian tanpa biji (saiz sederhana)	55g
1	sudu makan kismis	20g

Jadual 3: Pertukaran saiz sajian bagi kumpulan nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian

Satu Sajian Bijirin dan Hasil Bijirin Serta Ubi-Ubian		
2	senduk atau 1 cawan nasi	100g
2	cawan bubur nasi kosong	330g
1½	cawan bihun atau yang direndam	80g
1	cawan mi basah atau kue tiau atau laksa	80g
2	keping roti bijirin penuh	60g

Satu Sajian Bijirin dan Hasil Bijirin Serta Ubi-Ubian		
2	keping roti putih	60g
1	keping capati	60g
1	keping dosai atau rawa dosai	80g
1	cawan bijirin sarapan	25g
6	keping biskut krim kraker	50g
2	keping putu mayam	100g
2	biji kentang (saiz sederhana)	150g
1	cawan keledek atau keladi atau ubi kayu	100g

Jadual 4: Pertukaran saiz sajian bagi kumpulan Ikan, ayam, daging, telur dan legum

Satu Sajian Ikan, Ayam, Telur, Daging dan Legum		
1	ketul peha ayam (bersaiz sederhana)	100g
1	ketul daging (tanpa lemak) (bersaiz satu tapak tangan)	60g
1	ekor ikan kembung (bersaiz sederhana)	120g
1	ekor ikan selar (bersaiz sederhana)	135g
1	keping ikan tenggiri (14 cm x 8 cm x 1cm)	85g
2/3	cawan ikan bilis tanpa kepala	25g
2	biji telur	130g
10	biji telur burung puyuh	120g
2	ekor sotong (kecil)	60g
1/2	cawan kacang dhal atau kacang kuda	80g
1	cawan kacang hijau atau kacang panggang dalam tin	200g
2	keping tempeh	90g
2	gelas susu kacang soya tanpa gula	500ml
1	keping tauhu/ tau-kua	100g

Jadual 5: Pertukaran saiz sajian bagi kumpulan susu dan produk tenusu

Satu Sajian Susu dan Produk tenusu		
1	gelas susu rendah lemak	250ml
2	bekas *(yogurt pots)* yogurt	270g
2	keping keju	40g
4	sudu makan susu tepung (membumbung)	30g

Lampiran 2 : Alat Pengukuran Rumah Tangga

1. Alat pengukuran rumah tangga seperti berikut digunakan untuk menganggar saiz sajian makanan. Ia juga boleh digunakan sebagai alat bantuan mengajar dalam mendidik pengusaha makanan tentang saiz sajian yang disaran untuk dihidang kepada pelanggan.

No	Sukatan Isi Rumah	Saiz	Gambar
1.	1 gelas	250 ml	
2.	1 cawan	200 ml	
3.	a) 1 sudu besar *(tablespoon)* b) 1 sudu makan c) 1 sudu sup d) 1 sudu teh	15 ml 10 ml 10 ml 5 ml	
4.	1 senduk	50 g	

Lampiran 3 : Cadangan Sukatan Untuk Memasak Nasi

1. Pengendali makanan perlu mahir dalam menyediakan makanan mengikut sukatan yang diperlukan. Ini bagi memastikan pelanggan mengambil makanan mengikut keperluan dan tidak secara berlebihan. Penyediaan makanan mengikut sukatan yang betul juga dapat membantu dalam mengelak pembaziran.

2. Berikut merupakan anggaran sukatan* yang diperlukan dalam penyediaan nasi:

Sukatan Untuk Memasak	Bilangan saiz sajian
Beras (1 cawan), Air (1½ cawan)	2½ cawan nasi

*sukatan air bergantung kepada jenis beras.

Lampiran 4 : Borang Penilaian Pra / Pasca Latihan Katering Sihat

Nama Peserta : _____

Nama Syarikat/ Premis : _____

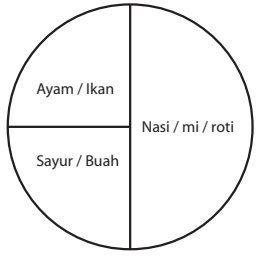
Arahan: Sila jawab SEMUA soalan. Bulatkan jawapan yang betul.

1. Saya bertanggungjawab memastikan tempat saya bekerja ada menjual/ menyediakan makanan yang sihat dan berkhasiat.

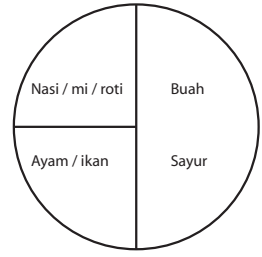
☐ Betul ☐ Salah

2. Konsep Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh adalah seperti berikut:

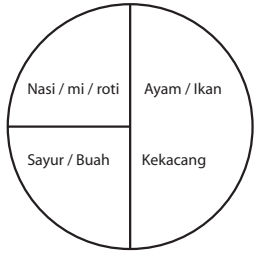
A.



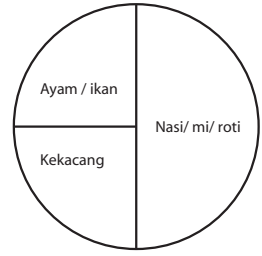
B.



C.



D.



3. Sekiranya syarikat saya menerima tempahan katering untuk mesyuarat (bagi minum pagi atau minum petang), apakah contoh minuman yang sesuai untuk disediakan?

i. Air kosong
ii. Teh Tarik
iii. Teh / kopi 'O' siap bancuh
iv. Teh / kopi 'O' asing gula dan susu

A. i dan ii
B. i dan iii
C. i dan iv
D. iv sahaja

4. Saranan penggunaan maksimum minyak masak untuk menggoreng *(deep fry)* ialah _____ kali ?

A. 2
B. 3
C. 4
D. 5

5. Berikut merupakan cara penghidangan makanan yang sihat, KECUALI:

A. Menghidang buah-buahan sebagai pemula hidangan *(starter)* bagi hidangan *dome/ served*

B. Memastikan air kosong sentiasa tersedia

C. Menghidangkan sekurang-kurangnya 10% sayur-sayuran daripada jumlah lauk-pauk yang dihidang/ dijual

D. Menggunakan bekas makanan yang diperbuat daripada kertas atau plastik *biodegradable*

6. Berikut adalah panduan penyediaan hidangan rendah garam KECUALI:

A. Membaca label untuk memastikan jumlah garam yang terkandung dalam makanan.

B. Menghad penggunaan sos dan serbuk perasa semasa menyediakan makanan.

C. Elakkan menambah garam ke dalam masakan sekiranya menggunakan serbuk/ kiub/ pes perasa

D. Menggunakan makanan terproses dalam masakan.

7. Berikut adalah panduan penyediaan hidangan tinggi serat KECUALI:

A. Memperbanyakkan hidangan berasaskan sayur-sayuran

B. Menghidangkan puding sebagai pencuci mulut

C. Menghidangkan makanan berasaskan bijirin penuh

D. Menghidangkan buah-buahan sebagai *starter*/ pemula hidangan atau *dessert*/ pencuci mulut

8. Pengambilan garam berlebihan akan meningkatkan risiko kejadian penyakit-penyakit seperti berikut KECUALI:

A. Darah tinggi
B. Kerosakan buah pinggang
C. Strok
D. Obesiti

9. Panduan yang boleh digunakan untuk menyediakan hidangan rendah lemak ialah

i. Kurangkan penggunaan minyak dan lemak (contoh: marjerin, mentega)

ii. Tidak menggoreng semula makanan bergoreng

iii. Buang kulit pada ayam dan lemak pada daging sebelum memasak

iv. Gunakan santan cair/ susu rendah lemak untuk menggantikan santan pekat

A. i sahaja
B. i, ii dan iii
C. i dan ii
D. Semua di atas

10. Berikut adalah saranan kaedah masakan menggoreng *(deep fry)* yang baik, KECUALI:

A. Menukar atau menggantikan minyak masak yang telah berwarna perang pekat

B. Menggantikan minyak kelapa sawit dengan minyak zaitun

C. Memastikan minyak betul-betul panas sebelum memasukkan makanan yang hendak digoreng

D. Menggunakan minyak kelapa sawit berbanding minyak jagung

Nota

Nota

ISBN 978-967-5322-18-1

Bahagian Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia,
Aras 1, Blok E3, Kompleks E, Presint 1,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya, Malaysia